SIDA
SEXUALITÉS
VIH
DÉPISTAGE
IST
CONTRACEPTION...

# INTRODUCTION

La rencontre d'un ou d'une partenaire, la rupture affective, les premiers émois, l'arrivée d'un bébé, les retrouvailles passionnées... sont des moments que chacun-e d'entre nous peut être amené-e à vivre.

En fonction de la situation, on peut se demander lesquels des moyens de contraception et de protection on souhaite utiliser.

Il n'existe pas un mais plusieurs moyens de contraception (pilule, stérilet, implant...) qui empêchent les grossesses non désirées. De même, il existe plusieurs moyens de protection (préservatifs féminin et masculin) des Infections Sexuellement Transmissibles (IST).

Ainsi, il n'est pas toujours facile de savoir quel moyen employer.

Cette brochure est conçue pour mieux vous aider et vous faire connaître les moyens les plus récents.

# SOMMAIRE


Tableau IST — p.4

Questions sur les IST — p.6

Se faire vacciner — p.8

Le préservatif masculin — p.10

Le préservatif féminin — p.12

Questions sur le préservatif masculin — p.14

La digue — p.15

Questions sur le préservatif féminin — p.16

Les moyens de contraception — p.18

Contraception d'urgence — p.20

IVG et TPE — p.21

Questions sur la contraception — p.22

Les adresses utiles — p.24

Pour plus d'informations — p.27

# TABLEAU

| | Blennorragie ou gonococcie «chaude-pisse» | Chlamydiae | Herpès génital ou au niveau des lèvres («bouton de fièvre») | HPV (Papillomavirus Humain) condylomes ou «crêtes de coq» |
|---|---|---|---|---|
| Symptômes | Brûlures le plus souvent chez l'homme et/ou écoulement jaune par le pénis, le vagin ou l'anus ; fièvre ; douleurs au bas ventre chez l'homme et la femme. | Le plus souvent aucun signe sinon brûlures, écoulement par le pénis, l'anus ou le vagin ; fièvre ; douleurs au bas ventre ; angine. | Boutons clairs remplis de liquide et douloureux sur les organes génitaux, l'anus ou la bouche, fièvre, malaise général, sensation de brûlures. | Petites verrues sur les organes génitaux ou l'anus, notamment internes (col de l'utérus, canal anal,...) |
| Diagnostic | Prélèvement local | Prélèvement local ou test urinaire | Prise de sang ou prélèvement local | Prélèvement local (frottis, biopsie) |
| Complications si non traitée | Risque de stérilité chez la femme | Risque de stérilité, grossesse extra-utérine | Risque de récidive | Risque de cancer du col de l'utérus |
| Vaccin préventif | Non | Non | Non | Oui |
| Guérison | Oui | Oui | Non | Parfois |

Certaines IST sont répandues dans la population. La plupart d'entre elles se soignent facilement mais elles peuvent entraîner de graves complications.

# DES IST

| Hépatite B | Morpions | Syphilis | VIH |
|---|---|---|---|
| Fièvre, fatigue, et «jaunisse». | Démangeaisons, le plus souvent au niveau du pubis. | Chancre (petite plaie indolore) sur les organes génitaux, l'anus, la bouche et les amygdales. Éruptions sans démangeaisons sur la peau et les muqueuses. | Aucun signe, sinon fièvre, éruption cutanée, fatigue, diarrhée, angine. |
| Prise de sang | Visuel | Prélèvement local ou prise de sang | Prise de sang |
| Risque de cirrhose et/ou de cancer du foie | Non | Atteinte du cerveau, des nerfs, du coeur, des artères et des yeux | Évolution vers le sida |
| Oui | Non | Non | Non |
| Rare | Oui | Oui | Non |

Elles se transmettent principalement par relations sexuelles : contact sexe/sexe ou sexe/bouche.

En cas de doute, il est important de se faire dépister parce qu'à chaque IST correspond un traitement. Toutes ces IST peuvent atteindre le nouveau-né si la mère est infectée.

# QUESTIONS SUR LES IST

**« Mon ex m'a dit qu'il/elle avait une IST. Qui dois-je consulter ? »**

Il est conseillé de consulter un médecin traitant qui orientera si besoin vers un spécialiste, ou de se rendre dans un CDAG/CIDDIST ou CPEF*.

**« Quand on a une IST, est-ce qu'on s'en aperçoit toujours ? »**

Non. S'il est vrai que certaines IST peuvent provoquer des boutons, des écoulements, des démangeaisons, des sensations de brûlures,..., d'autres peuvent passer complètement inaperçues.

**« Avec une bonne hygiène, on peut éviter les IST ».**

C'est faux. Une bonne hygiène ne protège pas des IST, tout comme une mauvaise hygiène n'en provoque pas .

**« Ça peut s'attraper dans les toilettes publiques »**

C'est faux. Les IST ne peuvent se transmettre que par contact direct entre deux personnes.

## « Est-ce que c'est grave ? »

Non traitées, les IST peuvent l'être. Cependant, pour la majorité d'entre elles, un traitement souvent simple permet d'en guérir.
Il faut également savoir que les IST augmentent le risque de transmission du sida.

## « Comment ça se transmet ? »

Les IST s'attrapent en général par pénétration (vaginale et anale). Néanmoins, le rapport bouche/sexe et les caresses peuvent suffire pour certaines (HPV, herpès).

## « Comment s'en protéger ? »

Certaines ont un vaccin (HPV, hépatite B).
Le préservatif (masculin et féminin) est le moyen le plus sûr d'éviter la transmission.
Pour certaines (HPV, herpès), il ne peut que réduire le risque.

* CDAG : Centre de Dépistage Anonyme et Gratuit

CIDDIST : Centre d'Information, de Dépistage et de Diagnostic des Infections Sexuellement Transmissibles.

CPEF : Centre de Planification et d'Éducation Familiale

## Hépatite B

C'est une maladie grave, qui peut détruire le foie (cirrhose, et parfois cancer). Le responsable en est un virus qui se transmet principalement lors de rapport sexuel non protégé, d'échange de seringue ou de la mère à son bébé (lors de la grossesse ou de l'allaitement).

Il existe un vaccin très efficace (et remboursé par la Sécurité Sociale à 65 %) contre le virus de l'hépatite B, qui se fait en 3 injections. Les études n'ont pas révélé en définitif de risque particulier lié à ce vaccin.

**Si vous n'êtes pas encore vacciné, parlez-en à votre médecin.**

# Cancer du col de l'utérus

Certains virus (les papillomavirus), s'ils ne sont pas diagnostiqués (par un frottis) et traités, peuvent être à l'origine de cancers. Il existe maintenant un vaccin qui peut protéger contre un certain nombre de ces virus.

Ce vaccin est destiné aux jeunes filles de 14 à 23 ans, qui n'ont pas encore eu de rapport sexuel (pénétration vaginale) ou jusqu'à 1 an après le premier rapport. Dans ce cas, il est remboursé par la Sécurité Sociale (à 65 %).

**Attention : même vaccinées, il est toujours fortement recommandé aux femmes d'avoir un suivi gynécologique.**

# LE PRESERVATIF MASCULIN

**Il existe différentes sortes de préservatifs :**

Les plus grands, les plus fins, les arômatisés (vanille, fraise, menthe, banane, chocolat, noix de coco...), les colorés (rouge, bleu, vert, rose, noir, fluo...), les non lubrifiés (pour la fellation), les plus épais, les anatomiques, les économiques, les hypoallergéniques, les texturés et ceux en polyuréthane (sans latex).

Le prix des présevatifs varie en fonction des particularités et des marques des préservatifs. Les plus chers ne sont pas les plus fiables.

**« Un préservatif ne doit être utilisé qu'une seule fois. Il faut donc un nouveau préservatif pour chaque rapport sexuel. Il est important de bien lire et de bien respecter le mode d'emploi page suivante. »**

**Avant d'utiliser un préservatif masculin, il est important de vérifier que :**

- la date de péremption sur l'emballage ne soit pas être dépassée.
- le produit comporte les normes CE (Norme Européenne), NF (Norme Française) ou la mention EN 600. Les préservatifs ne comportant pas une de ces normes sur leur emballage ne présentent pas de garantie de fiabilité. Dans les autres pays d'Europe, il est préférable de choisir des préservatifs portant la norme EN 600 ou CE.
- l'emballage soit impeccable, ne conservez pas trop longtemps les préservatifs près d'une source de chaleur ou de froid, dans une poche de jean, un portefeuille et attention aux clés dans les sacs à mains! Dans ce cas, en changer régulièrement; en cas de doute, le jeter.

# MODE D'EMPLOI

Pousser le préservatif dans le coin opposé de l'ouverture afin de ne pas le déchirer, puis ouvrir délicatement l'emballage.

S'il y a une encoche, utilisez là pour une ouverture plus facile. Attention aux ongles (surtout s'ils sont cassés), et ne pas ouvrir l'emballage avec les dents ou des objets coupants qui pourraient abîmer le préservatif. Une goutte de liquide pré-séminal ou de sperme peut être libérée avant l'éjaculation. Le préservatif masculin doit donc être mis en place sur le sexe masculin en érection avant tout contact : avec les organes génitaux, la bouche, ou avec l'anus de la ou du partenaire.

Lors de la mise en place, pincer avec les doigts le réservoir ou l'extrémité du préservatif pour en chasser l'air. S'il ne se déroule pas bien, surtout ne pas forcer; il a peut-être été posé à l'envers; le jeter et en prendre un autre.

Dérouler le préservatif aussi loin que possible sur le sexe.

Se retirer juste après l'éjaculation, avant la fin de l'érection, en retenant le préservatif à la base du sexe, pour éviter qu'il ne glisse et qu'il laisse échapper du sperme.
Jeter le préservatif usagé à la poubelle après l'avoir noué.

# LE PRESERVATIF FEMININ

www.lepreservatif-feminin.fr

- Préservatif maîtrisable par les femmes.
- Peut être placé plusieurs heures avant le rapport ou juste avant (8h en tout).
- Ne doit pas être obligatoirement enlevé juste après l'éjaculation (contrairement au masculin).
- Grâce à la lubrification naturelle et au lubrifiant, le préservatif tapisse les parois vaginales. Il ne serre donc pas le pénis.

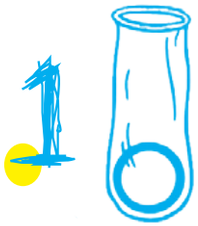
**« Le Femidom est actuellement le seul préservatif féminin distribué en France. Il est disponible en pharmacie, et sur Internet (environ 2 € l'unité), et gratuitement dans certaines associations de lutte contre le sida, Médecins du Monde et dans certains CDAG et CPEF. Ce produit comporte la norme européenne CE. »**

- Ce préservatif est en nitrile :
  - très résistant,
  - pas d'allergie,
  - peut être utilisé avec n'importe quel lubrifiant, tel que la vaseline (contrairement aux préservatifs masculins en latex qui n'acceptent que les gels à base d'eau),
  - très bon conducteur de chaleur.
- Les sensations pour les deux partenaires sont très différentes de celles ressenties avec un préservatif masculin.
- Même en cas de baisse de l'érection, ce préservatif restera en place (moins angoissant pour certains hommes).

**Ne pas essayer de couper l'anneau externe!**

Sinon le Femidom rentrera complètement dans le vagin et vous ne serez plus protégé(e)s !

# MODE D'EMPLOI



Regarder la date de péremption. Vérifier que la date ne soit pas dépassée. Ouvrir délicatement l'emballage avec les mains. Le déplier.

S'assurer que l'anneau intérieur est bien au fond du préservatif. Pincer l'anneau en deux, de façon à le mettre en forme de 8.

Introduire l'anneau intérieur plié dans le vagin. Avec un doigt à l'interieur du préservatif, pousser l'anneau intérieur aussi loin que possible dans le vagin. L'anneau externe doit rester bien à l'extérieur du vagin.

Au moment de la pénétration et durant le rapport, s'assurer que le pénis pénètre correctement à l'intérieur du préservatf.

Après le rapport, tourner l'anneau extérieur deux ou trois fois sur lui même (de façon à fermer complétement l'ouverture du préservatif et empêcher le sperme de s'écouler), et tirer doucement.

Remettre le préservatif utilisé dans sa pochette et le jeter à la poubelle.

# QUESTIONS SUR LES PRESERVATIFS MASCULINS

**« Peut-on utiliser de la vaseline avec le préservatif masculin ? »**

Non, il ne faut jamais utiliser de produits gras comme : beurre, huiles de table, produits solaires, vaseline, huiles de massage, pommades et crèmes diverses..., car ces produits abîment les préservatifs en latex et les rendent inefficaces. Utiliser uniquement des lubrifiants à base d'eau ou de silicone, appelés habituellement «gels».

**« Où peut-on se procurer des préservatifs masculins ? »**

En pharmacie, en grande surface, sur Internet... et gratuitement dans les associations de lutte contre le sida, les Centres de planification et les Centres de dépistage, etc.

**« Quand peut-on arrêter de mettre des préservatifs ? »**

On peut l'envisager seulement si la relation devient stable, les deux partenaires ayant fait un test de dépistage 6 semaines après le début de la relation sans prise de risque entre temps. Pour des relations en dehors du couple, utiliser systématiquement des préservatifs.

**« Y a t-il des allergies ? »**

Les allergies sont rares. Certaines sont psychologiques et d'autres dues au latex. Dans ce cas, on conseille d'utiliser un préservatif masculin en polyuréthane ou le préservatif féminin qui est en nitrile.

### « Les préservatifs les plus chers sont-ils les plus fiables ? »

Tous les préservatifs de norme CE et/ou NF ont la même fiabilité, tout dépend de son anatomie et de l'usage que l'on en fait.

### « Peut-on mettre deux préservatifs l'un sur l'autre pour plus de sécurité ? »

Non ! Le risque de rupture des préservatifs est plus élevé.

### « Quel(s) préservatif(s), pour quel(s) rapport(s) ? »

Le plus important est de bien utiliser le préservatif ! De même l'utilisation d'un gel lubrifiant non gras est recommandée. Et surtout, il s'agit de trouver le préservatif qui nous convient...

« Et les grandes tailles ? » Les préservatifs de taille standard sont adaptés à la grande majorité des hommes. Et attention de ne pas utiliser de préservatif trop large, qui risque de glisser durant le rapport ! Les préservatifs grande taille sont donc à utiliser avec prudence. En revanche, il existe également des préservatifs petite taille.

## LA DIGUE

Elle se présente sous la forme d'un carré en polyuréthane (plastique), très fin et de taille variable, souvent parfumé. Elle a été conçue pour les rapports bouche/sexe (cunnilingus) ou bouche/anus (anulingus), et également pour les rapports entre femmes lors des frottements vulve contre vulve.

Si l'on ne possède pas de digue, il est toujours possible d'utiliser un préservatif masculin en coupant le réservoir et en le découpant dans le sens de la longueur.

La digue est disponible essentiellement sur Internet, et est gratuite dans certaines associations de lutte contre le sida et associations homosexuelles.

# QUESTIONS SUR LE PRESERVATIF FEMININ

**« Peut-on utiliser le Femidom plusieurs fois ? »**

Non, il est à usage unique.

**« Mon partenaire peut-il mettre en même temps un préservatif masculin ? »**

Surtout pas ! Les deux préservatifs : 1 masculin + 1 féminin risqueraient de coller et de se déchirer. On utilise soit le préservatif féminin soit le masculin, c'est l'un ou l'autre !

**« C'est dur à mettre ! »**

Il ne faut pas hésiter à l'essayer plusieurs fois, par exemple en dehors d'un rapport sexuel, le temps de s'y habituer.

**« Ça doit faire mal ? »**

Le Femidom est très lubrifié, ce qui facilite la pose. Souvent c'est l'anneau interne qui intrigue et rebute : s'il est bien placé au fond du vagin, il ne se sentira pas (il y a peu de terminaisons nerveuses à cet endroit).

**« Ça reste bien en place ? »**

Oui, à condition bien sûr qu'il soit bien placé (l'anneau intérieur au fond du vagin et l'anneau externe à l'extérieur). Faire attention néanmoins lors de la pénétration que le pénis s'introduise bien dans le préservatif féminin (idem durant le rapport en cas de changement de position).

### « C'est encore aux femmes de se protéger ! »

Les faits sont là pour nous rappeler que la proportion de femmes contaminées a augmenté. Tous les hommes ne sont pas enclins à mettre facilement le préservatif masculin, et suivant le contexte, les sentiments, l'état dans lequel on se trouve, on n'a pas toujours les capacités pour l'exiger du garçon. Il n'est pas question de remplacer le préservatif masculin par le féminin. Ce sont des moyens de protection différents et complémentaires, les seuls existants et efficaces à ce jour.

### « C'est bruyant ! »

Aujourd'hui le préservatif disponible en France (2ème génération) est en nitrile. Cette matière est moins bruyante que la précédente.

### « Est-ce bien fiable ? »

Autant que le préservatif masculin. À condition bien sûr de respecter le mode d'emploi !

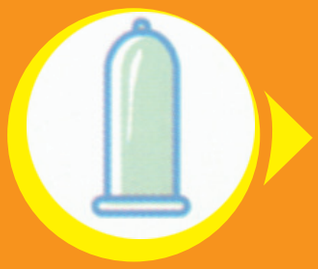
### « L'homme doit le sentir ? »

Si l'anneau intérieur est bien placé au fond du vagin, il ne le sent pas. Sinon, c'est comme le préservatif masculin : certains hommes le supportent très bien, d'autres refusent catégoriquement ( ou trouvent des excuses...), c'est un peu dans la tête que ça se passe... Mais les sensations peuvent être différentes suivant que l'on utilise le féminin ou le masculin.

### « C'est gros ??? »

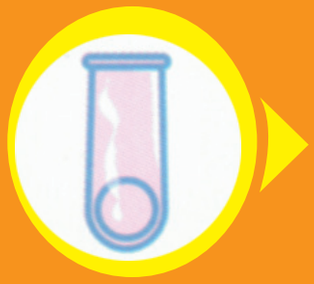
Il est tout simplement adapté au corps de la femme ! Il est même moins long qu'un préservatif masculin.

# LES MOYENS DE



## Les préservatifs masculins

voir pages 10 et 11.



## Le préservatif féminin

voir pages 12 et 13.

**Ce sont les seules méthodes contraceptives qui protègent également du sida et des IST**

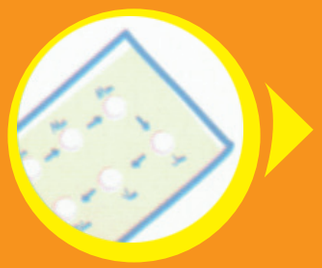
## L'implant contraceptif

Il s'agit d'un petit bâtonnet que le médecin implante après une anesthésie locale sous la peau du bras (face interne) de la femme.
Cet implant peut être posé jusqu'à 3 ans, ce dispositif règle les problèmes d'oubli. Il est remboursé à 65% par la Sécurité Sociale.

## L'anneau vaginal

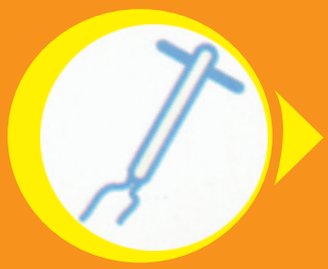
Il se place au fond du vagin et diffuse des hormones qui bloquent l'ovulation. Il doit être retiré après trois semaines. La femme reste une semaine sans anneau, période durant laquelle l'effet contraceptif se poursuit et les saignements apparaissent. Il est délivré sur prescription médicale, et n'est pas remboursé par la Sécurité Sociale (environ 15€ par mois).

# CONTRACEPTION



## Les pilules

Elles sont délivrées sur prescription médicale. Il en existe une grande variété, il faut trouver celle qui vous convient. Certaines sont remboursées par la Sécurité Sociale à 65%.

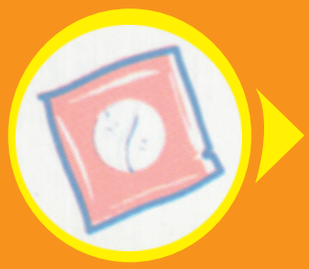


## Les stérilets

Il en existe plusieurs sortes (cuivre et hormonal), tous remboursés par la Sécurité Sociale à 65%. Il est placé dans l'utérus par un médecin.

## Le patch ou timbre contraceptif

Il contient des hormones comme la pilule. Il peut être posé à différents endroits du corps (sauf les seins). On utilise un patch par semaine durant trois semaines. La quatrième semaine, la femme ne met pas de patch : l'effet contraceptif se poursuit et les saignements apparaissent. Il ne se décolle pas même sous la douche, à la piscine, au hammam... Il est délivré sur prescription médicale, et n'est pas remboursé par la Sécurité Sociale (environ 15€ par mois).



## Les spermicides

Ils se présentent sous forme d'éponge, d'ovule et gel uni dose. Les spermicides ne sont pas remboursés et ils ont une efficacité contraceptive limitée.

# CONTRACEPTION D'URGENCE

## LA PILULE DU LENDEMAIN

Elle est proposée après un rapport sexuel sans contraception ou en cas d'échec de la méthode utilisée (oubli de pilule, rupture du préservatif...).
La contraception d'urgence est à prendre le plus rapidement possible et impérativement dans les 5 jours (durée de vie des spermatozoïdes dans le liquide pré-éjaculatoire et le sperme). Ne pas oublier de faire un test de grossesse 15 jours après la prise d'une contraception d'urgence.

Il existe deux contraceptions d'urgence :

- Norlevo® : elle peut être délivrée gratuitement pour les mineures dans les pharmacies, dans les Centres de planification et par les infirmières scolaires. Elle est disponible pour tout le monde sans ordonnance, et remboursée par la Sécurité Sociale avec ordonnance. Il est conseillé d'en avoir toujours une d'avance.
- EllaOne® : elle est efficace plus longtemps après le rapport à risque que Norlevo, mais plus chère et disponible seulement avec une ordonnance. Elle sera peut-être remboursée par la sécurité sociale à partir de 2010.

La contraception d'urgence ne protège pas du sida.

**Attention, la contraception d'urgence n'est pas une contraception régulière, mais elle peut être prise plusieurs fois.**

# IVG
## INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE

Toute femme a droit d'interrompre sa grossesse : elle seule décide. Cette possibilité existe pour toutes les femmes mineures (possibilité de garder le secret et gratuité) et majeures (remboursée par la Sécurité Sociale à 65%). Elle est réalisée en centre hospitalier ou en clinique . Deux méthodes peuvent être utilisées : la méthode médicamenteuse jusqu'à 7 semaines d'aménorrhée (absence de règles) et la méthode par aspiration (sous anesthésie locale ou générale) jusqu'à 14 semaines d'aménorrhée.

Si vous envisagez une IVG, il faut consulter rapidement, de préférence dans un Centre de planification ou un Centre d'orthogénie.

# TPE
## TRAITEMENT POST EXPOSITION

Le TPE peut éviter la contamination par le VIH (Virus de l'Immunodéficience Humaine, responsable du sida) après une prise de risque.
Se rendre le plus rapidement possible (si possible dans les heures qui suivent et au plus tard dans les 48h) au service des urgences d'un hôpital, où un médecin va évaluer la prise de risque et éventuellement, si celui-ci est important, proposer un traitement d'urgence. Celui-ci devra être pris pendant 4 semaines.

Si vous n'avez pas associé un autre contraceptif, le signaler au médecin qui vous proposera une contraception d'urgence.

# QUESTIONS SUR LA CONTRACEPTION

### « La pilule, ça fait grossir ? »

Non. Si la pilule entraîne une augmentation de l'appétit et une prise de poids, c'est qu'elle n'est pas adaptée à la personne qui la prend. Celle-ci peut en parler à son médecin qui lui prescrira une pilule mieux adaptée.

### « Si je fume, je ne peux pas prendre la pilule ? »

Ça n'est pas la pilule qui est dangereuse, mais le tabac ! Cependant il est vrai que fumer et prendre la pilule est déconseillé (mais le tabac est toujours déconseillé !). En fait cela dépend de l'âge : au delà de 35 ans si vous fumez toujours il faut réfléchir à un autre moyen de contraception (par exemple le stérilet), mais avant cet âge ça représente rarement une contre-indication absolue.

### « Il paraît que la pilule peut rendre stérile ? »

Les nombreuses études qui ont été menées ont bien montré que c'est faux ! Il en va de même pour la contraception d'urgence. N'oublions pas que la fécondité dépend de nombreuses choses (et notamment du couple, pas que de la femme !). Et il suffit parfoit d'un oubli de pilule pour être enceinte.

### « Comment faire pour avoir la pilule? »

Il faut avoir l'ordonnance d'un médecin. Si vous avez moins de 18 ans, vous pouvez aller dans un Centre de planification où les consultations et la contraception sont gratuites et confidentielles. Sinon vous pouvez vous adresser à un médecin (généraliste ou gynécologue) qui, dans tous les cas, est lié au secret professionnel.

### « Que faire en cas d'oubli de pilule ? »

Cela dépend de plusieurs choses : le type de pilule, quelle pilule oubliée sur la plaquette, la durée de l'oubli... Le mieux est de contacter tout de suite son médecin, un Centre de planification, un pharmacien, ou une infirmière scolaire. Dans tous les cas s'il y a eu rapport, ne pas hésiter à prendre une contraception d'urgence (voir p.17) !

### « Et les méthodes dites «naturelles» ? »

Il en existe plusieurs (Ogino, températures, Billings, retrait...). Ce sont des méthodes très contraignantes et inefficaces.

### « Si je suis jeune, est-ce que je peux avoir autre chose que la pilule ou le préservatif ? »

Oui, il n'y a pas de contraception réservée aux jeunes. Que l'on soit mineure ou majeure, on peut avoir accès à tous les moyens de contraception disponibles, mais il faut en parler à son médecin.

### « Risque-t-on d'être enceinte avec un stérilet ? »

Il n'existe pas de méthode contraceptive sûre à 100 %. Mais le stérilet reste un moyen de contraception efficace (car il n'y a pas de risque d'oubli comme avec la pilule).

### « J'ai entendu dire que la pilule provoquait le cancer ? »

Il n'y a pas de lien direct démontré entre la prise de pilule et la survenue de cancers.

### « Qu'est-ce que la stérilisation ? »

C'est une méthode contraceptive qui est définitive. Elle est légale en France depuis 2001, sous certaines conditions. Elle est possible aussi bien pour les hommes (vasectomie) que pour les femmes (ligature des trompes). Elle est remboursée par la Sécurité Sociale.

### « Il paraît qu'avec l'implant on n'a plus de règles ? »

Chez certaines femmes en effet il peut ne plus y avoir de saignements, mais cela ne pose aucun problème médical.

# LES ADRESSES UTILES

en Pays de la Loire

Les Centres de Dépistage Anonyme et Gratuit (CDAG) du VIH-SIDA et des hépatites.
Les Centres d'Information, de Dépistage et de Diagnostic des Infections Sexuellement Transmissibles (CIDDIST).

## Loire-atlantique 44

### Châteaubriant

CDAG - Hôpital : 02 40 55 88 09

### Nantes

CDAG - CIDDIST - CHU : 02 40 08 31 19

### Saint-Nazaire

CDAG - Hôpital : 02 40 90 63 33

## Maine-et-Loire 49

### Angers

CDAG - CHU : 02 41 35 34 19

CIDDIST - CHU : 02 41 35 32 24

### Cholet

CDAG - Centre de planification : 02 40 90 63 33

## Mayenne 53

### Château-Gontier

Centre non anonyme - Antenne Solidarité : 02 43 09 68 68

### Laval

CDAG - Centre Hospitalier : 02 43 66 51 53

CDAG - Centre de Planification : 02 43 56 00 17

### Mayenne

Centre non anonyme - Antenne Solidarité : 02 43 04 12 39

## Sarthe 72

### La Flèche

CDAG - Pôle santé : 02 44 71 91 83

### Le Mans

CDAG - CIDDIST - Centre Hospitalier : 02 43 43 43 70

## Vendée 85

### La Roche-sur-Yon

CDAG - Centre Hospitalier : 02 51 44 63 18

### Les Sables d'Olonne

CDAG - Hôpital : 02 51 21 86 68

# LES CENTRES DE PLANIFICATION ET D'EDUCATION FAMILIALE (CPEF) ET D'IVG (CIVG)

## Loire-Atlantique 44

### Ancenis
Centre Hospitalier Francis Robert : 02 40 09 46 44

### Châteaubriant
Centre Hospitalier : 02 40 55 88 11 **CIVG**

### Nantes
MFPF : 02 40 20 41 51
CHU - Hôpital mère et enfant : 02 40 08 49 69 **CIVG**
Clinique Jules Verne : 02 51 17 14 83 **CIVG**

### Saint-Nazaire
Centre Hospitalier : 02 40 90 62 95 **CIVG**
MFPF : 02 40 66 45 91

## Maine-et-Loire 49

### Angers
CHU : 02 41 35 38 43 **CIVG**
CPEF : 02 41 31 31 45
MFPF : 02 41 88 70 73

### Cholet
Centre Hospitalier : 02 41 49 68 81 **CIVG**
Circonscription d'action sociale : 02 41 46 20 30

### Saumur
Centre Hospitalier : 02 41 53 30 17 - 02 41 53 30 30 **CIVG**
Circonscription d'action sociale : 02 41 61 02 22
MFPF : 02 41 88 70 73

### Segré
Circonscription d'action sociale : 02 41 94 95 30

## Sarthe 72

### Château-du-Loir
Centre Hospitalier : 02 43 44 77 23

### La Ferté-Bernard
Centre Hospitalier Paul Chapron : 02 43 71 62 11

### La Flèche
Centre Hospitalier : 02 43 48 81 62

### Le Mans
MFPF : 02 43 24 91 84
Centre Hospitalier : 02 43 43 25 47

### Mamers
Centre Hospitalier : 02 43 31 31 14

### Sablé-sur-Sarthe
Espace Jeunes

### Saint Calais
Centre Hospitalier : 02 43 63 64 65

## Vendée 85

### Challans
Centre Hospitalier : 02 51 49 50 50 **CIVG**

### Fontenay-le-Comte
Pôle Santé : 02 51 53 29 25

### La Roche-sur-Yon
Centre Hospitalier : 02 51 44 61 43 **CIVG**

### Les Sables d'Olonne
Centre Hospitalier : 02 51 21 85 34

### Montaigu
Centre Hospitalier : 02 51 45 41 70

## Mayenne 53

### Château-Gontier
Antenne Solidarité : 02 43 09 68 68

### Mayenne
Antenne Solidarité : 02 43 04 12 39

### Laval
CPEF : 02 43 56 00 17
MFPF : 02 43 49 23 87

# POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTER :

**Sida Info Service :**
**0 800 840 800**
24h/24, confidentiel, anonyme et gratuit depuis un poste fixe.
**Web Call Back**
Pour être rappelé gratuitement *via* le site Internet.
**www.sida-info-service.org**
Actualités, service de réponse en ligne, forums de discussion, «chats» & blogs

**Info Contraception & IVG en Pays-de-la-Loire :**
**0 800 834 321**
(n° vert anonyme et gratuit depuis un poste fixe)
**www.planning-familial.org**

**Association Française pour la contraception :**
**www.contraceptions.org**

**Fil Santé jeunes**
**0 800 235 236**
n° vert anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à minuit
**www.filsantejeunes.com**

**Aides**
**www.aides.org**
**0 805 160 011**
(Coût d'une communication locale depuis un poste fixe)

Sida Info Service
0 800 840 800
24h/24, confidentiel, anonyme et gratuit
www.sida-info-service.org

Cette brochure a été réalisée à Nantes (Loire-Atlantique), en partenariat avec le MFPF, AIDES, la Mission Santé Publique de la Ville de Nantes et Sida Info Service.

Avec le soutien financier de :

Groupement Régional de Santé Publique
GRSP
Agir pour la santé
PAYS DE LA LOIRE

Région
PAYS DE LA LOIRE

Artwork : Aurélie Moyon @ Sida Info Service 11/2009